مقوی بدن‘ غذائیت سے بھرپور پھل

کیلا۔ غذا بھی‘ دوا بھی



حکیم قاضی ایم اے خالد

Smart Book For Mobile Devices

کیلا غذا بھی، دوا بھی

مصنف ومولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: 19 جون 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نٓ وَالۡقَلَمِ وَ مَا یَسۡطُرُوۡنَ

کیلا

غذائیت سے بھرپور پھل

کیلا قدیم ترین پھل ہے جو زمانہ قبل از مسیح سے زیرِ استعمال ہے ،سکندرِ اعظم نے اسے دریائے سندھ کی وادی میں کاشت ہوتے دیکھا تھا مگر اب یہ دنیا بھر کے کئی ممالک کے میدانی علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔

کیلے کا شمار ان پھلوں میں ہوتا ہے۔جن کا ذکر قرآن پاک میں آیا

ہے۔ سورہ واقعہ آیت 29 میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ " جنت کے باغوں میں کیلے تہہ بہ تہہ ہوں گے"۔ غذائی اعتبار سے کیلا انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ کیلے کا استعمال پورے بدن کے نروس سسٹم کو متحرک رکھتا ہے جس سے انسانی جسم بیشتر بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے

قدیم اطبا کی رائے کے مطابق کیلا گرمی، سردی کے موسم میں معتدل اور دوسرے درجے میں تر ہے، بعض کے نزدیک گرم تر ہے، پاک و ہند میں کیلے کی کئی اقسام کاشت کی جاتی ہیں کیلے کی ہر قسم کا اپنا الگ ذائقہ، حلاوت، غذائی خصوصیت اور قوت بخش معیار ہوتا ہے۔

سائنسی تجزیئے کے مطابق 6 کیلوں میں 450 حرارے ہوتے ہیں۔ کیلے میں 80 فیصد غذائی اجزا ہوتے ہیں، اس میں تقریباً 3 / 4 حصہ پانی اور 1/5 حصہ شکر اور باقی نشاستہ، حل پذیر ریشہ، معدنیات اور حیاتین ہوتے ہیں، نشاستہ زیادہ ہونے کی



وجہ سے کیلا کھانے سے کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔اس میں گوشت بنانے والا جز نائٹروجن زیادہ ہوتا ہے۔کیلے میں کیلشیئم، میگنیشئم، فاسفورس، گندھک، لوہا، اور تانبا پایا جاتا ہے۔کیلے میں تین طرح کی قدرتی شکر، سکروز، فروکٹوز اور گلوکوز موجود ہوتی ہے۔

طب کے مطابق کیلا عمدہ پھل ہونے کے ساتھ ساتھ ایک اچھی دوا بھی ہے، یہ جسم میں وٹامن سی کی کمی کو پورا کرتا ہے، طاقت اور خون پیدا کرتا ہے، گردوں کو طاقت دیتا ہے، جگر کے لئے مقوی

ہے، گلے کی خراش میں اس کا استعمال مفید ہے، جسم سے زہریلے مواد کو باہر نکالتا ہے، کھانسی کے لئے بھی مفید ہے، جبکہ پیچش کے لئے اکسیر ہے، یرقان میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ تیزابیت دور کرتا ہے، اس لئے معدہ کے لئے مفید ہے۔ پیاس اور دل کی بیماریوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے، پیچش، مروڑ، بچوں کے دستوں میں اور کمزور بچوں کے لئے جن کا وزن کم ہوا نہیں کیلا دودھ کے ساتھ دینا چاہیے۔ کم مقدار میں کھانے کی صورت میں باعث قبض، اور زیادہ کھانے کی صورت میں قبض کشا ہے، جسم کو موٹا کرتا ہے۔ پیچش اور دست کے دوران کیلا دہی میں ملا کر کھائیں۔

کیلے کے ساتھ ساتھ اللہ نے کیلے کے درخت میں بھی دوا کے اثرات رکھے ہیں۔ کیلے کے تنے میں موجود پانی سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ بھی بڑی کارآمد ہے، جس سے طبیب اپنے مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔

دنیا کے زیادہ تر ممالک میں کچا کیلا زیادہ مستعمل ہے لیکن برصغیر

پاک و ہند میں اچھا پکا ہوا یا چتری والا کیلا زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ کچے کیلوں سے لذیذ و مزیدار سالن بھی بنتا ہے کچے کیلے کو سالن کے طور پر پکا کر کھانے سے جسم میں نہ صرف چستی رہتی ہے بلکہ یہ جسم کی تھکن دور کرنے میں بھی مفید ہے۔ کچا سبز کیلا ہر قسم کے کینسر خصوصاً بڑی آنت کے کینسر میں فائدہ مند ہے۔ سبز کیلا آنت کو چربی سے محفوظ رکھتا ہے جس سے بڑی آنت کے کینسر کو کنٹرول میں مدد ملتی ہے۔

کیلا کھانے سے انسان بہت سی بیماریوں سے بچ سکتا ہے۔ جن



میں ذہنی تناؤ، بلند فشارِ خون، فالج، ذہنی صلاحیتوں میں کمی شامل ہیں۔غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ کیلا ایک ایسا پھل ہے جس میں انسانی صحت کے لئے بیش بہا فوائد شامل ہیں جو پھل کے ساتھ ساتھ دوا بھی ہے۔طبی ماہرین کا کیلے کے حوالے سے کہنا ہے کہ کیلے میں تین چوتھائی حصہ پانی ہونے کی وجہ سے چھوٹے بچوں کے لئے کیلے کا استعمال ان کی صحت کا ضامن ہے، اس لئے بچوں کو دودھ کے ساتھ کیلے کا استعمال ضرور کرائیں۔الغرض بیماریوں سے بچاؤ کیلئے کیلے کے استعمال کو معمول بنالینا چاہئے۔

کیلا ایک صحت و طاقت بخش پھل ہے جو کہیں بھی کسی بھی وقت استعمال کیا جاسکتا ہے۔شیر خوار بچوں کا دودھ چھڑوانے کے بعد کیلا ان کیلئے بہترین اور بھرپور غذا ہے، اگر آپ اپنے لئے فوری توانائی والی ڈرنک بنانا چاہتے ہیں تو کیلے میں دودھ مکس کریں ،بلینڈ کریں، لیجیے آپ کی توانائی سے بھری ڈرنک تیار ہے۔یہ پکنک اور پارٹیز وغیرہ کے لئے بھی بالکل پرفیکٹ پھل ہے جس



کو چھیلنا، کھانا آسان ہے۔اس میں بہت زیادہ مقدار میں پوٹاشیم موجود ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ بے شمار بیماریوں سے بچاتا ہے۔آیوڈین کی کمی کو دور کرتا ہے، پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے، کیلا غذائیت سے بھرپور پھل ہے۔

کیلے کی ایک خصوصیت یہ بھی بتائی جاتی ہے اگر اسے مسل کر اس میں ایک بڑا چمچہ جئی کا آٹا ملایا جائے اور پھر چہرے پر ملا جائے تو اس سے جلد نکھر جاتی ہے۔

فوری توانائی کے حصول کے علاوہ کیلا ڈیپریشن، ذہنی اضمحلال سے

نمٹنے کی صلاحیت فراہم کرتا ہے کیونکہ اس پھل میں قدرت نے ٹرائپٹوفین نامی پروٹین رکھا ہے جو انسان کو سکون دیتا ہے اور اس کے موڈ کو بہتر بناتا ہے۔ کیلے میں موجود آئرن یا فولاد کی وجہ سے جسم میں ہیموگلوبن زیادہ بنتا ہے اور نیند لانے میں مدد گار ثابت ہوتا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق کیلا بڑھاپے کا راستہ بھی روکتا ہے یعنی اینٹی ایجنگ ہے۔

اگر کیلے کو دہی میں ملا کر کھایا جائے تو یہ دونوں مل کر ہمارے جسم کی طاقت کو کئی گناہ بڑھا دیتے ہیں کیلے میں بھر پور مقدار میں فائبر کیلشیم میگنشیم وٹامن سی اور بی 6 ہوتا ہے جو ہماری صحت کیلئے بہت فائدہ مند ہیں۔ دہی میں کیلشیم، وٹامن بی جیسے کئی ضروری اجزاء پائے جاتے ہیں۔ کیلشیم پروٹین اور پروبائیوٹک اجزاء سے بھر پور دہی دودھ سے بننے والی ایک بہترین غذا ہے اس میں پروبائیوٹک اور کیلشیم دودھ کے مقابلے میں کئی گناہ زیادہ ہوتا ہے



جو جسم کو کئی طرح سے فائدہ دیتے ہیں۔

دہی اور کیلے کا طریقہ استعمال : آپ نے سب سے پہلے ایک کٹوری میں ڈیڑھ سو گرام دہی لے لیں اور دو کیلوں کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر دہی میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اگر آپ چاہیں تو اس میں دو چمچ شہد بھی ملا سکتے ہیں پانچ منٹ تک اسے ایسے پڑا رہنے دیں پانچ منٹ کے بعد کھا لیں اس کا استعمال صبح خالی پیٹ کرنا ہے اسے کھانے کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ نہیں کھانا ہے ایک گھنٹہ کے بعد ناشتہ کرنا ہے۔ اگر آپ روزانہ دہی اور کیلے کا استعمال کرتے ہیں تو اس سے مردانہ طاقت کئی

گنا بڑھ جاتی ہے اس کے استعمال سے مادہ منویہ کا پتلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ سرعت انزال میں فائدہ مند ہے۔ جسمانی کمزوری دور ہو کر جسم فربہ ہو جاتا ہے۔

جرنل آف ایگری کلچرل اینڈ فوڈ کیمسٹری کے مطابق، کوئنز لینڈ یونیورسٹی میں کی جانے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ کیلوں میں ایک جزو، کیروٹین پایا جاتا ہے یہ جزو جسم میں جانے کے بعد وٹامن اے میں بدل جاتا ہے، جو بینائی اور آنکھوں کی صحت کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے۔

امریکی اخبار کے مطابق، اس سے قبل مختلف ریسرچ رپورٹوں میں یہ بات سامنے آئی تھی کہ کیروٹین مخصوص اقسام کے کینسر، شریانوں کے امراض اور شوگر وغیرہ سے تحفظ دینے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے اور اب آسٹریلین تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ کیلے کیروٹین سے بھرپور ہوتے ہیں، جو جسم میں وٹامن اے کی کمی کو پورا کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں، جو بینائی کے لیے بہت اہم ہے۔

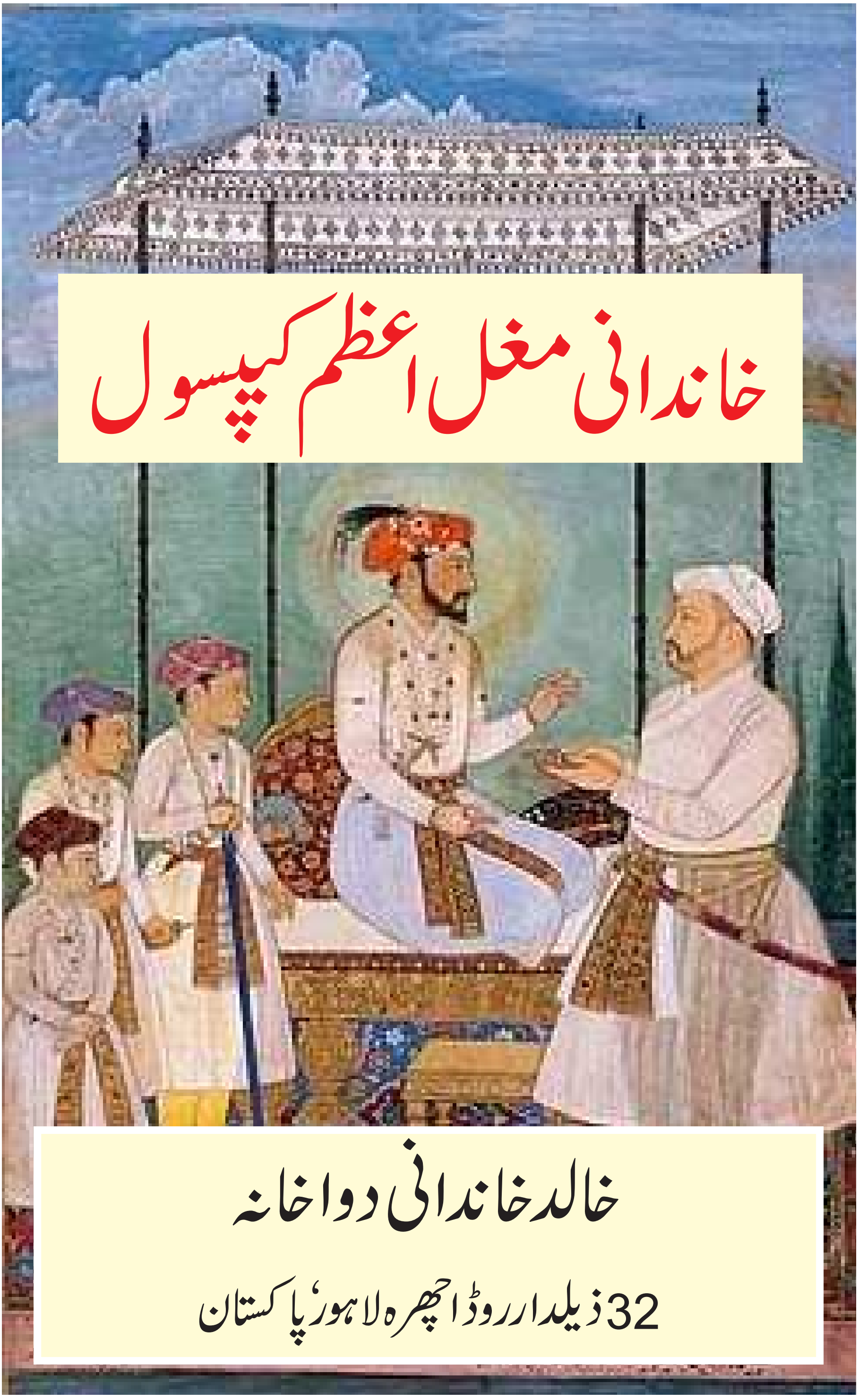
محققین نے اس حوالے سے تجربہ کیا اور اس کے بعد اس نتیجے پر پہنچے کہ ایک کیلا روزانہ کھانے سے عمر بڑھنے کے ساتھ بینائی کو لاحق ہونے والے امراض کی روک تھام میں مدد مل سکتی ہے۔
کیلا کھانے سے وزن گھٹانے میں بھی مدد ملتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق وہ لوگ جو اپنا وزن تیزی سے کم کرنا چاہتے ہوں ان کو صبح ناشتے سے پہلے ایک کیلا جبکہ دوپہر اور رات کے کھانے سے پہلے دو کیلے کھانے چاہییں۔ اس سے نا صرف پروٹین کی ضروریات پوری ہوتی ہیں بلکہ یہ جسم کی فالتو چربی گھلانے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

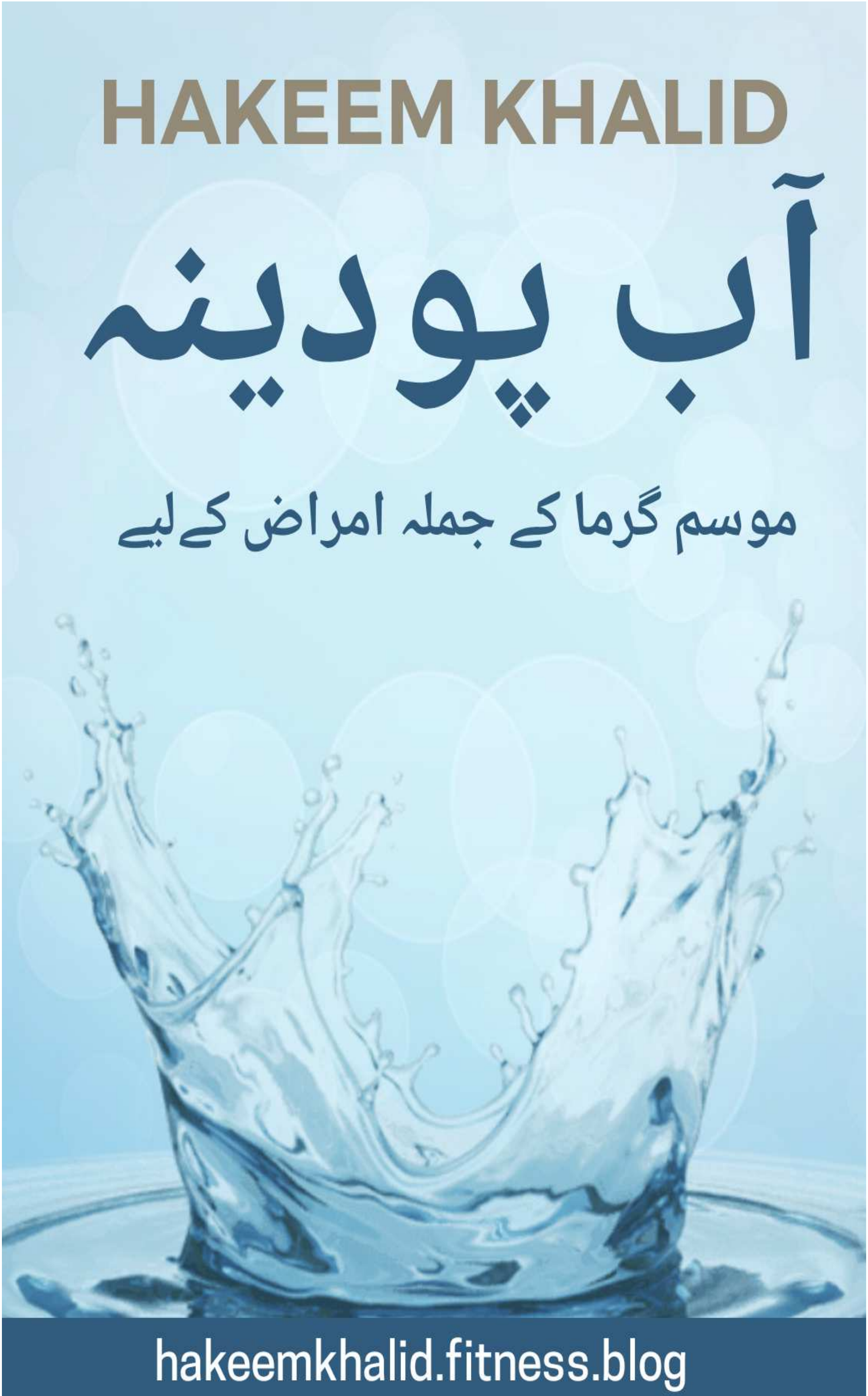
مضرات:

کیلا کھانے کے بعد فوراً پانی نہ پییں اس سے بلغم پیدا ہوتا ہے اور جسم میں بادی کیفیت پیدا ہوتی ہے جو امراض کا باعث بنتی ہے۔

انتباہ:

ذیابیطس کے مریض کیلے استعمال نہ کریں۔ ☆☆


خاندانی مغل اعظم کیپسول
خالد خاندانی دواخانہ
32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور، پاکستان


HAKEEM KHALID
آب پودینہ
موسم گرما کے جملہ امراض کے لیے
hakeemkhalid.fitness.blog



HAKEEM KHALID

03034125007
03334222129

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.